

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU
BULLYING DI SMAN 01 ABUNG TINGGI LAMPUNG UTARA
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh

**Utami Ulfa
NPM. 1711080109**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2021 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU
BULLYING DI SMAN 01 ABUNG TINGGI LAMPUNG UTARA
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh
Utami Ulfa
NPM. 1711080109**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing 1 : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembimbing 2 : Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed.**

**BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2021 M**

ABSTRAK

Dalam perilaku bullying, pelaku dan korban merupakan sesuatu yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri khas yaitu: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki rasa empati. *Bullying* diidentifikasi sebagai perilaku yang tidak dapat diterima, namun jika perilaku bullying tidak ditangani maka dapat menjadi tindakan agresif yang lebih parah. Perilaku bullying ini dapat menghambat prestasi belajar peserta didik. Sehingga perlu upaya untuk mengurangi perilaku bullying yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management untuk mengatasi perilaku bullying.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku bullying dan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre-Eksperiment dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian ini ada 8 peserta didik dengan pengambilan sampel purposive kelas XI IPS SMAN 01 Abung Tinggi yang memiliki perilaku bullying kategori tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pertama melalui wawancara, observasi, angket, dokumentasi dan analisis data menggunakan uji wilcoxon.

Dari hasil perhitungan rata-rata skor perilaku bullying saat pretest adalah 86,875 dan perolehan hasil posttest setelah diberilakan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management menurun menjadi 28,75. Dan juga dapat diketahui bahwa jumlah Zhitung sebesar -2,527 dan jumlah Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012, karena jumlah nilai Asymp.Sig 0,012 < dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Oleh karena itu layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara.

Kata Kunci : *Bullying*, Konseling Kelompok, *Self-Menagement*

ABSTRACT

In bullying behavior, perpetrators and victims are something that needs special attention. Bullies generally have characteristics, namely: high aggressiveness and lack of empathy. Bullying is identified as unacceptable behavior, but if bullying behavior is not addressed it can become a more severe aggressive act. This bullying behavior can hinder student learning achievement. So that efforts are needed to reduce bullying behavior, namely by group counseling services using self-management techniques to overcome bullying behavior.

The purpose of this study was to determine bullying behavior and to determine whether group counseling services using self-management techniques were effective in overcoming bullying behavior at SMAN 01 Abung Tinggi. The method used in this research is Pre-Experiment with One-Group Pretest-Posttest design. The sample in this study were 8 students with purposive sampling of class XI IPS SMAN 01 Abung Tinggi who had a high category of bullying behavior. Data collection techniques in this study were first through interviews, observations, questionnaires, documentation and data analysis using the Wilcoxon test.

From the calculation results, the average score of bullying behavior during the pretest was 86,875 and the posttest results after being given group counseling services with self-management techniques decreased to 28.75. And it can also be seen that the number of Zcount is -2.527 and the number of Asymp. Sig (2-tailed) is 0.012, because the total value of Asymp. Sig is $0.012 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted. Therefore, group counseling services with self-management techniques are effective in overcoming bullying behavior at SMAN 01 Abung Tinggi, North Lampung.

Keywords: *Bullying, Group Counseling, Self-Management*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Utami Ulfa
Npm : 1711080109
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGATASI PERILAKU BULLYING DI SMAN 01 ABUNG TINGGI LAMPUNG UTARA”**. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 10 September 2021

Penulis



Utami Ulfa
Npm. 1711080109



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-
Management Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di
SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara Tahun Ajaran
2020/2021**
Nama : Utami Ulfa
NPM : 1711080109
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Nova Erlina, S.I.O, M.Ed
NIP.197811142009122003

**Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **"Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara Tahun Ajaran 2020/2021"** Disusun oleh **Utami Ulfa, NPM. 1711080109**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 22 November 2021.**

TIM MUNAQASYAH

Ketua

: Dr. H. Subandi, M.M

Sekretaris

: Rahma Diani, M.Pd

Pembahas Utama

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembahas Pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembahas Pendamping II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**/Prof. Dr.-Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002**

MOTTO

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

Artinya : “Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri. (Q.S Al-Luqman : 18).



PERSEMBAHAN

Semua yang telah saya raih tak lepas dari rasa syukur kepada Allah SWT , kupersembahkan karya ini sebagai tanda bukti cinta kepada orang sangat bermakna dalam hidupku, terutama:

1. Ayah dan Ibuku tercinta, ayah Dahrul yang telah berjuang tak mengenal lelah, tak peduli hujan mau pun panas yang terik, sehat atau pun sakit terus berjuang demi mewujudkan cita-cita dan memberikan kebahagiaan kepada anak-anaknya dengan penuh rasa cinta. Ibuku Neneng Sri Setianingsih yang telah mengasuhku serta mendidikku dengan penuh kasih sayang, serta tak pernah bosan untuk mendoakan ku.
2. Adikku Bagus Ade Saputra yang telah memberikan semangat untukku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Utami Ulfa, dilahirkan di Baradatu pada tanggal 21 Juli 1999. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, penulis mempunyai adik laki-laki dari pasangan Bapak Dahrul dan Ibu Neneng Sri Setianingsih.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain Taman Kanak-Kanak Islam lulus pada tahun 2005. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SDN 02 Bukitkemuning, lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 01 Bukitkemuning, lulus pada tahun 2014. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 01 Bukitkemuning, dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Tanjung Baru, kecamatan Bukitkemuning, kabupaten Lampung Utara. Kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MIN 1 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Rasa Syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat karunia-Nya sehingga dapat terselesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Bullying di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara”. Yang merupakan syarat akhir untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada suri tauladan umat islam, baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah memberikan tuntutan menuju jalan yang terang (ilmu pengetahuan) dengan akhlak yang mulia. Tanpa bantuan berbagai pihak, kiranya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku Ketua Jurusan dan Rahma Diani, M.Pd selaku Seketaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing skripsi I yang telah membantu penulis dalam menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
4. Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed, selaku pembimbing skripsi II yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis serta memberikan sarana dan prasarana untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar.
5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

6. Triyatno, S.Ag.MM selaku kepala sekolah SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Beti Marisa, S.Pd dan Indaryani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara yang berkenan membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas A angkatan 2017.
9. Sahabat-sahabat tercinta selama kuliah yaitu, Diaz Afriza Riyanda Tubarad, Ulfa Melinda, Siti Anita dan Annis Khairiani yang telah memberikan motivasi dalam menyusun skripsi ini.

Semoga semua kebaikan dibalas oleh Allah SWT, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca lainnya. Amin..

Bandar Lampung, 10 September 2021

Penulis,

Utami Ulfa
NPM. 1711080109

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	2
C. Identifikasi Masalah.....	8
D. Batasan Masalah	8
E. Rumusan Masalah	8
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	9
H. Penelitian Yang Relevan	9
I. Ruang Lingkup Penelitian	10

BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Konseling Kelompok	13
1. Pengertian Konseling Kelompok	13
2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok	14
3. Manfaat Konseling Kelompok	16
4. Tujuan Konseling Kelompok	17
5. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	18

6. Fungsi Konseling Kelompok.....	22
7. Komponen Konseling Kelompok.....	32
8. Tahap Konseling Kelompok	36
9. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	38
10. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok	38
B. Teknik Self-Management.....	40
1. Pengertian Teknik Self-Management	40
2. Tujuan Teknik Self-Management	41
3. Manfaat Teknik Self-Management	41
4. Tahapan Teknik Self-Management.....	41
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self- Management	42
C. <i>Bullying</i>	43
1. Pengertian <i>Bullying</i>	43
2. Penyebab <i>Bullying</i>	44
3. Dampak <i>Bullying</i>	46
4. Bentuk <i>Bullying</i>	47
D. Kerangka Berpikir.....	49
E. Hipotesis	50

BAB III METODELOGI PENELITIAN 53

A. Waktu Dan Tempat	53
B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	53
C. Variabel Penelitian	55
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	56
1. Populasi	56
2. Sampel	57
3. Teknik Sampling	57
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Definisi Operasional	62
G. Instrumen Penelitian	64
H. Validitas Dan Reabilitas Data	68
1. Validitas	68
2. Reabilitas Data	70
I. Teknik Analisis Data	70

J. Uji Hipotesis.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Deskripsi Data	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian	77
BAB V PENUTUP	83
A. Simpulan	83
B. Rekomendasi	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data <i>Bullying</i> Verbal Peserta Didik Kelas XI SMAN 01 Abung Tinggi	4
2.1 Klarifikasi Masalah, Penyebab, dan Cara Pencegahan	15
3.1 Jumlah Peserta Didik	30
3.2 Skor Alternatif Jawaban	32
3.3 Kriteria <i>Bullying</i>	33
3.4 Definisi Operasional	34
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Hasil Uji Validitas	38
4.1 Hasil Pretest Bullying Verbal	41
4.2 Hasil Posttest Bullying Verbal.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	27
3.1 Pola One-Group Pretest-Posttest Design	28
4.1 Grafik Hasil Pretest Bullying Verbal	41
4.2 Grafik Hasil Posttest Bullying Verbal	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 : Dokumentasi

Lampiran 2 : Kisi-Kisi Wawancara

Lampiran 3 : Kisi-Kisi Angket



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini yaitu **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Di SMAN 01 Abung Tinggi”**. Supaya tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul ini maka perlu adanya penegasan judul, maka akan perlu dijelaskan beberapa hal sebagai berikut:

Dikemukakan oleh Schemerhorn Efektivitas adalah pencapaian target output yang diukur dengan cara membandingkan output anggaran atau seharusnya dengan ouput realisasi atau sesungguhnya, dikatakan efektif jika output seharusnya lebih besar dari pada output sesungguhnya . Menurut pendapat Hidayat, efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah tercapai. Semakin besar persentase yang dicapai, maka semakin tinggi efektivitasnya.¹

Nurihsan dalam Kurnanto menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudaha dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.² Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok.³

¹ Amir Syarifudin Kiwang, David D.W. Pandie, Frans Gana, “Analisis Kebijakan dan Efektivitas Organisasi”. *Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik*, Vol. 19 No. 1 (Mei 2015), h. 73.

² Ridha Febriani, Wa Ode Suarni, Aspin, “*Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Ssiwa Di MTs Negeri 1 Kendari*”. *Jurnal Bening*, Vol. 1 No. 2 (Juni 2017), h. 60, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h.311..

Menurut Cormier & Cormier pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Miltenberger mengemukakan *self-management* adalah strategi seseorang dapat merubah perilaku dirinya sendiri. Strategi ini untuk memperbaiki diri yang menyimpang dan kekurangan seseorang untuk dapat merubah dan memajukan diri.⁴

Menurut John M. Echols dan Hassan Sadily kata *bullying* sendiri berasal dari kata *bully* yang berarti penggertak atau seseorang yang mengganggu orang yang lemah. *Bullying* juga dapat diuraikan menjadi kata *bull* yang artinya banteng, bila diartikan secara kasar, maka *bullying* bisa berarti banteng yang menyeruduk kesana kemari. *Bullying* berarti sebuah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang kepada orang yang dianggap lebih lemah dengan niat untuk melukai dan dilakukan secara terus menerus.⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dalam memberi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* efektif untuk mengatasi perilaku *bullying* yang terjadi di SMAN 01 Abung Tinggi. Dalam penelitian ini *bullying* yang dimaksud yaitu perilaku *bullying* verbal.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses untuk meningkatkan, memperbaiki, mengubah pengetahuan, keterampilan, sikap serta tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha

⁴ Fatimah Hai'atul Maknun A.J, Amir Erwin, Enci Zarkasih, “Efektivitas Konseling Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar”. Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol. 16, No. 1 (Juni 2019), h. 17, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

⁵ Heldie Bramantha, “Analisis Fenomena Perilaku *Bullying* Di Kalangan Peserta Disik”. (Disertai Program Studi Guru Sekolah Dasar Universitas Abdurachman Saleh Situbondo), h. 85.

mencerdaskan kehidupan manusia melalui kegiatan bimbingan pengajaran dan pelatihan. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas peserta didik sehingga menjadi lengkap, terintegrasi, dan seimbang sesuai dengan standar kompetensi.⁶

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dengan tahap perkembangan yang rentan terhadap kehidupannya perubahan individu yang memasuki masa remaja perubahan tersebut meliputi beberapa aspek seperti perubahan fisik, perubahan emosional, sosial, moral, dan kepribadian. Dalam masa remaja banyak anak yang melakukan tindakan kekerasan seperti membuli sesama teman.

Kata kekerasan sebenarnya sudah sangat sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah, di rumah maupun di masyarakat. Begitu banyaknya kekerasan terjadi dalam masyarakat, muncul kekhawatiran bahwa kekerasan bisa dianggap sebagai hal yang normal dan wajar dalam keseharian bangsa Indonesia. Teror yang berupa kekerasan fisik atau mental, pengucilan, intimidasi, perpeloncoan, pada pemberitaan yang sering kita dengar yang terjadi pada kasus-kasus sebenarnya adalah contoh klasik dari apa yang biasanya disebut *bullying*.

Menurut John M. Echols dan Hassan Sadily kata *bullying* sendiri berasal dari kata *bully* yang berarti penggertak atau seseorang yang mengganggu orang yang lemah. *Bullying* juga dapat diuraikan menjadi kata *bull* yang artinya banteng, bila diartikan secara kasar, maka *bullying* bisa berarti banteng yang menyeruduk kesana kemari. *Bullying* berarti sebuah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang kepada orang yang dianggap lebih lemah dengan niat untuk melukai dan dilakukan secara terus menerus.⁷

⁶ Agus Supriyanto, Sri Hartini, Syamsudin, dan Anwar Sutoyo, “*Indicators of Profesional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers*”. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 9, No. 1, (2019), h. 53, Tersedia di <https://scholar.google.com/>.

⁷ Heldie Bramantha, “Analisis Fenomena Perilaku Bullying Di Kalangan Peserta Didik”. (Disertai Program Studi Guru Sekolah Dasar Universitas Abdurachman Saleh Situbondo), h. 85.

Bullying adalah ancaman bagi perkembangan anak dan remaja yang sehat dan adaptif.⁸

Al-qur'an sebagai sumber hukum islam sangat menentang perilaku-perilaku yang mengarah kepada *bullying* sebagaimana firman Allah SWT surah al-hujurat ayat 11 :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا مِنْ قَوْمٍ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ
وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَآءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا
تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْۗقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ
فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim.*⁹

⁸ Melody Zhang, Ziyu Wang, Ryan J. Persram, Tracy K.Y Wong dan Chiaki Konishi, "Perceived Social Support From Family and Peers: The Association With Bullying Behaviours". Journal of Education and Development, Vo. 5, No. 1, (2021), h. 17, Tersedia di <https://scholar.google.com/>.

⁹ Al-qur'an dan Terjemah Al Hikmah, CV Diponegoro, Bandung, h 515.

Bullying adalah perilaku agresif yang berulang, yang melibatkan kekuatan tidak seimbang antara pengganggu dan yang diintimidasi. Perilaku *bullying* dapat berupa beberapa bentuk, termasuk 1. *Bullying* Fisik, misalnya memukul, mendorong, menendang; 2. *Bullying* Verbal, misalnya mengolok nama, menggoda, mengancam,¹⁰ 3. *Bullying* Relasional/Sosial, misalnya menyebar rumor, melarang orang lain atau sesuatu untuk masuk ke suatu tempat atau untuk melakukan sesuatu. 4. Cyberbullying, misalnya pesan teks, gambar, video klip, dan panggilan telpon.¹¹

Dari penjelasan di atas banyak sekali jenis dari *bullying* ada *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, tetapi diantara banyaknya jenis-jenis *bullying* tersebut yang banyak dilakukan adalah *bullying* fisik dan *bullying* verbal. yang tujuannya menyakiti hati orang lain. seperti mengejek, menfitnah, memberikan julukan yang tidak pantas dan lain-lain. Bullying ini terjadi karena kurangnya kesadaran dalam menjaga lisan. Allah SWT berfirman dalam (Q.S Al-Ahzab: 70-71) :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا

عَظِيمًا ﴿٧١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa mentaati

¹⁰ Nuning Kurniasih, Savitri Wanabuliandari, dan Ristiyani, “*Bibliometrics Analysis In Articles Of Verbal Bullying In Schools*”. Library Philosophy and Practice (e-journal), (2020), h. 2, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

¹¹ Aljawharah A. Alzamil, “*A Proposed Counseling Program To Confronting Cyberbullying Among High School Students*”. Journal of Educational and Social Research, Vol. 11, No. 1 (2021), h. 137, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.”

Jadi dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah suatu tindakan yang menyakiti seseorang seperti mengejek, mempermalukan, mengucilkan sehingga membuat psikologisnya terganggu yang mengakibatkan seseorang tersebut merasa takut dan tidak berani bahkan menjauhkan diri dari teman-temannya.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu “consilium” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹² Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.¹³

Nurihsan dalam Kurnanto menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁴ Jadi konseling kelompok merupakan sebuah layanan konseling yang diberikan secara kelompok untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi klien. .

Jadi setelah dipaparkan diatas maka layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management dapat

¹² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h.99.

¹³ *Ibid*, h. 105.

¹⁴ Ridha Febriani, Wa Ode Suarni, Aspin, “*Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Ssiwa Di MTs Negeri 1 Kendari*”. *Jurnal Bening*, Vol. 1 No. 2 (Juni 2017), h. 60, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

mengatasi perilaku *bullying*. Karena teknik self-management merupakan teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku individu, dari perilaku yang negatif ke perilaku positif. Berikut data dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK SMAN 01 Abung Tinggi, terdapat beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan *bullying* verbal yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data *Bullying* Verbal Peserta Didik Kelas
XI SMAN 01 Abung Tinggi Tahun Ajaran 2020/2021

No	Inisial	Indikator		
		1	2	3
1	MNP	√		
2	AS	√		
3	AAA	√		
4	SS	√		
5	M		√	
6	PA		√	
7	SS			√
8	N			√

Sumber: Hasil Dokumentasi Guru BK SMAN 01 Abung Tinggi

Keterangan :

1. Mengejek sesama teman
2. Menuduh teman terkait hal kecil, seperti ribut dikelas dan barang yang hilang
3. Mengancam teman ketika ketahuan mencontek.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan dan hasil dari wawancara dengan guru BK terdapat permasalahan mengenai *bullying* verbal diantaranya :

1. Terdapat 4 peserta didik saling mengejek sesama teman.
2. Terdapat 2 peserta didik menuduh teman terkait hal kecil seperti ribut dikelas dan barang yang hilang.
3. Terdapat 2 peserta didik mengancam siswa ketika ketahuan mencontek.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah jadi batasan masalah bertujuan untuk mengetahui masalah yang akan diteliti dan tidak terlalu luas cakupannya, maka peneliti membatasi permasalahannya yaitu "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi". Dan peneliti membatasi permasalahannya mengenai *bullying* yaitu yang akan dibahas dalam penelitian ini perilaku *bullying* verbal

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan diatas maka rumusan masalah yang dikemukakan yaitu :

Apakah Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management*, Efektif Untuk Mengatasi perilaku *Bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi?

F. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi.

G. Manfaat Penelitian

1. Bagi peserta didik penelitian ini berharap dapat mengatasi perilaku *bullying* di sekolah.
2. Bagi peneliti, dapat mengetahui sejauh mana efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik konseling self-management dalam mengatasi perilaku *bullying* di SMAN 01 Abung Tinggi.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Banyak orang yang melakukan penelitian mengenai perilaku *bullying* dengan berbagai macam metode dan teknik penelitian yang dilakukan untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa sekolah yaitu antara lain:

1. Article E jurnal yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja” disusun oleh Defi Astriani. Memaparkan Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik self management terdapat perbedaan skor antara pre-test, posttest dan follow up pada perilaku agresif subjek. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor perilaku agresif siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik self management.
2. Article E jurnal yang berjudul “Peran Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi Agresifitas Remaja” disusun oleh Dinda Dwi Prasetyo. Memaparkan bahwa bimbingan kelompok teknik self-management efektif dan cocok diterapkan dalam menangani kasus agresifitas dikalangan pelajar, karena melalui layanan bimbingan kelompok dapat membentuk pribadi siswa yang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik agar tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang.
3. Article E jurnal yang berjudul “Efektifitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik *Self-Management* Untuk

Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas Viii smp Negeri 12 Kota Bengkulu” disusun oleh Nur Latifa, Wayan Dharmayana, Vira Afriyati. Memaparkan bahwa Terjadi perubahan perilaku agresif yang signifikan, dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik self management dapat mereduksi perilaku agresif siswa.

4. Articiel E jurnal yang berjudul “Upaya Guru Bk Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Siswa Disekolah Melalui Teknik *Self-Management* Pada Siswa Kelas X Sma Perintis 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019” disusun oleh Septi Purnama Sari, Joko Sutrisno dan Risna Rogamelia. Memaparkan bahwa Melalui teknik self management dapat mereduksi perilaku agresif verbal pada siswa.
5. Article E jurnal yang berjudul “Penerapan Teknik Self-Menagement Untuk Meredukasi Agresifitas Remaja dan Peilaku *Bullying*” disusun oleh Halimatus Sa’diyah. Memaparkan bahwa teknik *Self-Menagement* ini dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif bullying, karena penerapan teknik *self-menagement* ini dimana individu diharapkan dapat membantu dan memahami , mengatur dan mengendalikan dirinya.

I. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Ruang lingkup ilmu

Yaitu dalam lingkup ilmu konseling menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengatasi perilaku *bullying* pada peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*.

3. Ruang lingkup subjek

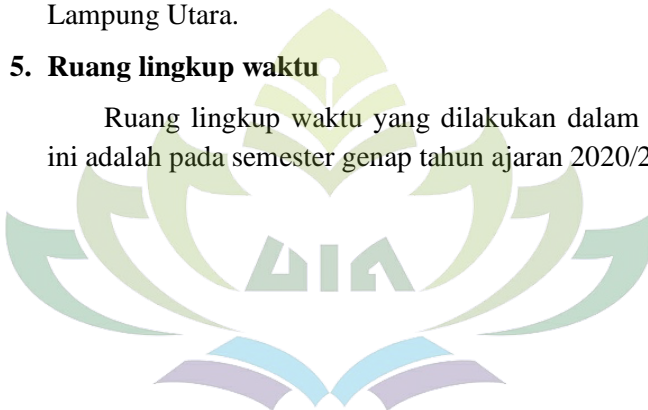
Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Ips di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara.

4. Ruang lingkup wilayah

Penelitian ini dilakukan di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara.

5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pada semester genap tahun ajaran 2020/2021.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Konseling Kelompok**

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".¹⁵ Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.¹⁶ Wibowo mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.¹⁷

Nurihsan dalam Kurnanto menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁸ Layanan konseling kelompok pada

¹⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h.99.

¹⁶ *Ibid*, h.105

¹⁷ Julia Wijayanti, Sumarwiyah, Sucipto, "*Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri*". *Jurnal Mahasiswa Prakarsa Paedagogia*, Vol. 3 No. 1 (Juni 2020), h. 38, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

¹⁸ Ridha Febriani, Wa Ode Suarni, Aspin, "*Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Ssiwa Di*

dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok.¹⁹

Konseling kelompok yaitu salah satu layanan yang dibantu oleh konselor, yang menargetkan sekelompok orang yang mencari bantuan untuk pertumbuhan dan kesehatan mental yang lebih baik. Konseling kelompok sudah didefinisikan Gadza sebagai proses interaksidinamis timbal balik yang didasarkan pada berbagai perasaan dan pikiran secara verbal. Ini memiliki tujuan yang sama mengubah perilaku individu, sikap dan mencapai konsep diri yang positif.²⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang memiliki masalah yang dilakukan secara kelompok.

2. Perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok

- a. Pada konseling telah ditemukan adanya masalah tertentu, yaitu masalah yang dihadapi oleh klien. Sedangkan pada bimbingan tidak demikian halnya. Pada bimbingan lebih bersifat preventif atau pencegahan, sedangkan pada konseling lebih bersifat kuratif atau korektif. Bimbingan dapat diberikan sekalipun tidak ada masalah. Keadaan ini tidak berarti bahwa pada bimbingan sama sekali tidak didapati segi kuratif, dan sebaliknya pada konseling tidak adanya segi preventif. Dalam konseling kita juga mendapati

MTs Negeri 1 Kendari”. Jurnal Bening, Vol. 1 No. 2 (Juni 2017), h. 60 , Tersedia di <https://scholar.google.com/>

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h.311.

²⁰ Mahmoud Suhaila Banat, Musa Heyam Al-Taj, Hamdan Naifa AlShoubaki, dan Wafa Younes Sarhan, “The Effectivines Of A Group Counseling Program In Enhancing The Ability To Form Friendship Among Academically Talented Students”. Journal for the Education of Gifted Young Scientists, Vol. 2, No. 8, (June 2020), h. 702. Tersedia di <https://scholar.google.com/>

segi preventif dalam arti menjaga atau mencegah jangan sampai timbul masalah yang lebih mendalam.

- b. Konseling pada prinsipnya dijalankan secara individual, yaitu antara konselor dengan klien secara “*face to face*”. Sedangkan pada bimbingan tidak demikian, hanya bila mana bimbingan dijalankan secara “*group*” atau kelompok. Misalnya, bimbingan bagaimana caranya belajar yang efisien dapat diberikan kepada seluruh kelas pada suatu waktu yang tertentu secara bersama-sama.²¹
- c. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok.
- d. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- e. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting.
- f. Dalam konseling kelompok, sangat penting dilaksanakan di tempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka.
- g. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- h. Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua.

²¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010), h. 15.

- i. dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.²²

3. Manfaat Bimbingan dan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa manfaat untuk bagi peserta didik antara lain :

- a. Membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
- b. Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggungjawab, kreatif, produktif, dan berperilaku jujur.
- c. Membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar
- d. Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.
- e. Membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- f. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertindak laku dan hubungan sosial baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
- g. Membantu untuk mencari dan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan prospek masa depan peserta didik.²³

²² Amla sallah, Zuria Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, percetakan Watan Sdn.Bdh Kuala Lumpur, h. 125

²³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) h. 128-129

4. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negative, sehingga akan mencapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak,
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya,
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok,
- d. Menegaskan permasalahan-permasalahan kelompok.²⁴

Sementara itu, tujuan konseling kelompok yang di kemukakan Winkel adalah sebagai berikut :

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menumukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahan diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadian nya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontara atau pribadi didalam

²⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68

kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.

- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive terhadap kebutuhan-kebutuhan dan prasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat kemudian hari.²⁵

5. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar layanan bimbingan kelompok. Prayitno mengemukakan bahwa asas-asas bimbingan konseling yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani. Tetapi dalam bimbingan kelompok hanya beberapa asas saja yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui

²⁵ M.Edi kurnanto, *Konseling Kelompok* .(Alfabeta :Bandung,2013) h.10

orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggaraan atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak; terutama penerima bimbingan klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaik-baiknya.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor; dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Asas Keterbukaan yaitu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaah serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

Keterbukaan disini ditinjau dari dua arah. Dari pihak klien diharapkan pertama-tama mau membuka diri sendiri sehingga apa yang ada dirinya dapat diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor), dan kedua mau membuka diri dalam arti mau menerima saran-saran dan masukan lainnya dari pihak luar. Dari pihak konselor, keterbukaan terwujud dengan kesediaan konselor menjawab pertanyaan-pertanyaan klien dan mengungkapkan diri konselor sendiri jika hal itu memang dikehendaki oleh klien. Dalam hubungan yang besuasana seperti itu, masing-masing pihak bersifat transparan (terbuka) terhadap pihak lainnya.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian yaitu masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah dilampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

e. Asas Kemandirian

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang di bimbing setelah yang dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

- 1) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- 2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.

- 3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
- 4) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu.
- 5) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan adalah upaya pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang lama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas Keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan

terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan, seluruh layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur. Untuk itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan.

k. Asas Ahli Tangan

Asas ahli tangan yaitu dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas ahli tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana diharapkan maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.²⁶

6. Fungsi Konseling Kelompok

Fungsi konseling kelompok ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi itu banyak dan dapat dikelompokkan menjadi empat fungsi pokok, yaitu : fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan.

a. Fungsi Pemahaman

Pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh pelayanan bimbingan dan konseling kelompok adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan

²⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 114-119.

membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.

1) Pemahaman tentang klien

Pemahaman tentang klien merupakan titik tolak upaya pemberian bantuan terhadap klien. Sebelum seorang konselor atau pihak-pihak lain dapat memberikan layanan tertentu kepada klien, maka mereka perlu terlebih dahulu memahami individu yang akan di bantu itu. Pemahaman tersebut tidak hanya sekedar mengenal diri klien, melainkan lebih jauh lagi yaitu pemahaman yang menyangkut latar belakang pribadi klien, kekuatan dan kelemahannya, serta kondisi lingkungan nya. Materi pemahaman itu lebih lanjut dapan dikelompokkan ke dalam berbagai data tentang:

- a) Identitas individu (klien) : nama, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, orang tua, status dalam keluarga, dan tempat tinggal,
- b) Pendidikan,
- c) Status perkawinan (bagi klien dewasa),
- d) Status sosial-ekonomi dan pekerjaan,
- e) Kemampuan, bakat, minat dan hobi,
- f) Kesehatan,
- g) Kecenderungan sikap dan kebiasaan,
- h) Cita-cita pendidikan dan pekerjaan,
- i) Keadaan lingkungan tempat tinggal,
- j) Kedudukan dan prestasi yang pernah dicapai,
- k) Kegiatan sosial kemasyarakatan

Untuk individu yang masih mengikuti jenjang pendidikan tentu perlu ditambahkan:

- l) Jurusan/ program studi yang diikuti,

- m) Mata pelajaran yang diambil, nilai-nilai yang diperoleh dan prestasi menonjol yang pernah dicapai,
- n) Kegiatan ekstrakurikuler,
- o) Sikap dan kebiasaan belajar,
- p) Hubungan dengan teman sebaya.

2) Pemahaman tentang masalah klien

Apabila pelayanan bimbingan dan konseling kelompok memasuki upaya penanganan masalah klien, maka pemahaman terhadap masalah klien merupakan suatu yang wajib adanya. Tanpa pemahaman terhadap masalah, penanganan terhadap masalah itu tidak mungkin dilakukan. Pemahaman terhadap masalah klien itu terutama menyangkut jenis masalahnya, intensitasnya, sangkut-pautnya, sebab-sebabnya dan kemungkinan berkembangnya (kalau tidak segera diatasi).

Klien amat perlu memahami masalah yang dialaminya, sebab dengan memahami masalahnya itu ia memiliki dasar bagi upaya yang akan ditempuhnya untuk mengatasi masalahnya itu. Betapa banyaknya individu, baik muda maupun dewasa yang tidak mengetahui (apalagi memahami) bahwa dirinya bermasalah. Mereka menyangka dirinya “baik-baik” saja semuanya “beres”, padahal sebenarnya ada masalah yang cukup berarti. Sebagai individu barangkali menyadari bahwa dirinya bermasalah, tetapi menganggap masalahnya itu ‘ringan saja’ atau “tidak berbahaya”, mereka mendiamkan saja masalah-masalah itu. Akibat yang kemungkinan besar atau timbul dari keadaan “tidak memahami masalah” itu padahal masalah itu ada, ialah semakin berkembangnya masalah-masalah itu pada

diri individu dan kerugian secara potensial dapat ditimbulkan oleh masalah-masalah itu semakin besar.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa pemahaman masalah oleh individu (klien) sendiri merupakan modal dasar bagi pemecahan masalah tersebut. Sejak awal prosesnya, pelayanan bimbingan dan konseling kelompok diharapkan mampu mengantarkan klien memahami masalah yang dihadapinya. Apabila pemahaman masalah klien oleh klien sendiri telah tercapai, agaknya pelayanan bimbingan dan konseling kelompok telah berhasil menjalankan fungsi pemahaman dengan baik.

3) Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas

Secara sempit lingkungan diartikan sebagai kondisi sekitar individu yang secara langsung mempengaruhi individu tersebut, seperti keadaan rumah tempat tinggal, keadaan sosio ekonomi dan sosioemosional keluarga, keadaan hubungan antar tetangga dan teman sebaya, dan sebagainya. Paparan singkat lebih lanjut berikut ini menyangkut menyangkut beberapa jenis lingkungan yang “lebih luas”, seperti lingkungan sekolah bagi para siswa, lingkungan kejadian industri bagi para karyawan, dan lingkungan-lingkungan kerja bagi individu-individu sesuai dengan sagkut paut masing-masing.

Para siswa perlu memahami dengan baik lingkungan sekolah yang meliputi lingkungan fisik, berbagai hak dan tanggung jawab siswa terhadap sekolah, disiplin yang harus dipatuhi oleh siswa, aturan-aturan yang menyangkut kurikulum, pengajaran, penilaian, kenaikan kelas, hubungan dengan guru dan sesama siswa, kesempatan-

kesempatan yang diberikan oleh sekolah dan lain sebagainya.

b. Fungsi Pencegahan

Berkenaan dengan upaya pencegahan, George Albee (dalam Horner & McElhaney, 1993) mengemukakan rumus sebagai berikut:

$$KM = \frac{O + S}{1 + 2 + 3}$$

Keterangan:

KM : Kondisi bermasalah

O : faktor organik

S : Stres

1 : Kemampuan memecahkan masalah

2 : Penilaian positif terhadap diri sendiri (*self-esteem*)

3 : Dukungan kelompok

Aplikasi rumus tersebut terhadap upaya pencegahan adalah bahwa:

- 1) Mencegah adalah menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada diri klien;
- 2) Mencegah adalah mempunyai dan menurunkan faktor organik dan stres; serta
- 3) Mencegah adalah meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, penilaian positif terhadap diri sendiri, dan dukungan kelompok.

Upaya pencegahan yang dilakukan oleh konselor adalah:

- 1) Mendorong perbaikan lingkungan yang kalau diberikan berdampak negatif terhadap individu yang bersangkutan.

- 2) Mendorong perbaikan kondisi diri pribadi klien.
- 3) Meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan dan mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya.
- 4) Mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan risiko yang besar, dan melakukan sesuatu yang akan memberikan manfaat.
- 5) Menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.

Secara operasional konselor perlu menampilkan kegiatan dalam rangka pelaksanaan fungsi pencegahan. Kegiatan antara lain dapat berupa program-program nyata. Secara garis besar, program-program tersebut dikembangkan, disusun dan diselenggarakan melalui tahap-tahap:

- 1) Identifikasi permasalahan yang mungkin timbul, misalnya disekolah, permasalahan yang mungkin timbul adalah para siswa kurang disiplin, tidak belajar secara penuh, gagal menjawab soal-soal ulangan ujian, kurang menghargai guru, pertengkaran antar siswa, siswa terlibat narkoba, siswa tidak menyukai pelajaran keterampilan.
- 2) Mengidentifikasi dan menganalisis sumber-sumber penyebab timbulnya masalah-masalah.
- 3) Mengidentifikasi pihak-pihak yang dapat membantu pencegahan masalah tersebut. Misalnya, untuk permasalahan murid di sekolah pihak-pihak yang terkait adalah kepala sekolah, guru, wali kelas, orang tua, badan atau lembaga tertentu (sesuai dengan permasalahan nya). Sangkut-paut pihak-pihak tersebut dengan permasalahan yang dimaksudkan perlu dikaji secara objektif.

- 4) Menyusun rencana program pencegahan. Rencana ini disusun berdasarkan spesifikasi permasalahan yang hendak dicegah timbulnya, hasil kajian teoretik dan studi lapangan, peranan pihak-pihak terkait, faktor-faktor operasional dan pendukung seperti waktu, tempat, biaya, dan perlengkapan kerja.
- 5) Pelaksanaan dan monitoring. Pelaksanaan program sesuai dengan rencana dengan kemungkinan modifikasi yang tidak mengganggu pencapaian tujuan dengan persetujuan pihak-pihak yang terkait.
- 6) Evaluasi dan laporan. Evaluasi dilakukan secara cermat dan objektif. Lapornya diberikan kepada pihak-pihak terkait untuk dipergunakan sebagai masukan lagi program sejenis lebih lanjut.

Program-program yang disusun dan diselenggarakan melalui tahap-tahap tersebut biasanya merupakan program-program “resmi” yang diselenggarakan untuk sekelompok individu di lembaga tempat konselor bekerja (seperti sekolah, kantor, atau lembaga kerja lainnya). Kegiatan pencegahan yang lebih sederhana dan bersifat “tidak resmi” dapat direncanakan langsung dengan klien yang bersangkutan dan langsung pula diselenggarakan dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling terhadap klien tersebut. Dalam hal yang terakhir itu, pemahaman terhadap klien dan permasalahan klien, serta unsur-unsur pemahaman terhadap bimbingan yang “lebih luas” menjadi dasar dan sesama bagi kegiatan pencegahan yang dimaksudkan.

c. Fungsi pengentasan

Proses pengentasan masalah melalui pelayanan konselor tidak menggunakan unsur-unsur fisik yang di luar diri klien, tetapi menggunakan kekuatan-kekuatan

yang berada di dalam diri klien sendiri. Kekuatan-kekuatan (yang pada dasarnya ada) itu dibangkitkan, dikembangkan dan digabungkan untuk sebesar-besarnya dipakai menanggulangi masalah yang ada.

Tabel 2.1

Klarifikasi Masalah, Sebabnya, dan Cara Pencegahan

Klarifikasi Masalah	Sebab	Cara Pencegahan
Sikap tergantung	Klien belum belajar untuk bertanggung jawab dalam pemecahan masalah sendiri.	Konselor membantu klien agar merasa sanggup menghadapi masalah dalam hidupnya sehari-hari dan memperoleh pengalaman langsung untuk memungkinkannya tidak tergantung pada orang lain.
Kekurangan informasi	Pengalaman yang dimiliki klien selama ini tidak memadai lagi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.	Konselor memberikan informasi yang diperlukan klien atau langsung membawa klien ke sumber informasi yang dimaksud.
Terjadi konflik dalam diri sendiri	Dua atau lebih perasaan dan keinginan yang berlainan arah , mendorong konflik dalam diri klien	Konselor membantu klien untuk mengenali dan menerima perasaan-perasaajndan keinginan-keinginan nya yang berlainan arah itu sehingga konflik itu teratasi.
Kecemasan dalam memilih	Klien tidak mampu menghadap dan menerima suasana berat (dalam memilih) yang	Konselor membantu klien menyadari dan menerima masalah yang dihadapinya itu dan selanjutnya membuat suatu

	tak terelakan.	keputusan .
Tidak ada masalah *)	Klien membutuhkan dukungan terhadap keputusan yang telah diambilnya, atau ingin mengecek apakah ia bertindak di jalur yang benar.	Konselor memberikan dorongan dan dukungan kepada klien.

*) kadang klien datang kepada konselor tanpa masalah yang memberatkan dirinya. Ia hanya ingin memperoleh “kawan yang dipercaya” dalam menindak lanjuti apa yang menjadi keputusannya. Klien seperti ini digolongkan “tidak ada masalah”.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Intelegensi yang tinggi, bakat yang istimewa, minat yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif, sikap dan kebiasaan yang telah terbina dalam bertindak dan bertindak laku sehari-hari, cita-cita yang tinggi dan realistis, kesehatan dan kebugaran jasmani, hubungan sosial yang harmonis dan dinamis, dan berbagai aspek positif lainnya dari individu perlu dipertahankan dan dipelihara. Bukan itu saja, lingkungan yang baik pun (lingkungan fisik, sosial dan budaya) harus dipelihara dan sebesar-besarnya dimanfaatkan untuk kepentingan individu dan orang – orang lain. Jangan sampai rusak ataupun berkurang mutu dan kemanfaatannya.

Dalam pelayanan konseling kelompok, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dilaksanakan berbagai pengaturan, kegiatan, dan program. Misalnya disekolah, bentuk, dan ukuran meja/kursi murid disesuaikan dengan ukuran tubuh (dan besarnya) serta sikap tubuh

yang diharapkan (tegap dan gagah). Fungsi pemeliharaan dan pengembangan tidaklah mungkin berdiri sendiri bahwasan nya:

- 1) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan dalam suatu kegiatan atau program bimbingan dan konseling kelompok sebenarnya terkait langsung pada ketiga fungsi yang lain (pemahaman, pencegahan dan pengentasan), bahkan sering kali untuk dapat terpelihara dan berkembangnya aspek-aspek tertentu pada diri klien perlu dipersyarati dengan keberhasilan fungsi-fungsi pemahaman, pencegahan dan pengentasan itu,
- 2) Dalam menjalankan fungsi pemeliharaan dan pengembangan itu konselor sering kali tidak dapat berjalan sendiri, melainkan perlu bekerja sama dengan pihak-pihak lain. Misalnya, penyediaan meja/kursi dan ruangan kelas yang memenuhi standar kesehatan dan perkembangan anak-anak disekolah, seklaigus menjadi wahana pelaksanaan fungsi-fungsi pemahaman (pemahaman pihak-pihak tertentu tentang pentingnya meja/kursi dan ruangan kelas standar pemahaman seperti itu perlu dibangkitkan oleh konselor), fungsi pencegahan (tercegahnya anak-anak dari pertumbuhan-perkembangan yang tidak diinginkan), fungsi pengentasan (terentaskannya berbagai masalah yang timbul sebagai akibat saranan pendidikan yang tidak standar itu yang ada sebelumnya), serta fungsi pemeliharaan dan pengembangan.²⁷

²⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 197-2215

7. **Komponen-Komponen Konseling Kelompok**

Adapun komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Corey & Corey berpendapat cara kelompok dikemukakan mempengaruhi cara ia diterima oleh ahli-ahli berpotensi dan jenis keahlian yang diterima. Promosi dapat dilakukan secara :

- 1) Pemberitahuan lisan dan menghubungi ahli berpotensi secara pribadi.
- 2) Pengumuman tertulis, seperti poster, flyers, kartu undangan, laman web ataupun e-mail kepada kumpulan sasaran.²⁸

b. **Pemimpin kelompok**

Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok. Diantara karakter pemimpin kelompok adalah peduli, terbuka, fleksibel, hangat, objektif, kepercayaan, jujur, kuat, sabar dan peka. Dan beberapa karakter tambahan yang harus dimiliki pemimpin kelompok yaitu mencakup nyaman dengan diri sendiri dan orang lain, menyukai semua orang, nyaman dengan posisinya dalam otoritas, percaya pada kemampuan seseorang dalam memimpin serta kemampuan untuk menyesuaikan perasaan, reaksi, suasana hati dan perkataan orang lain. Dan karakter yang sangat penting yang harus dimiliki oleh pemimpin kelompok yang efektif adalah kesehatan psikologis. Karena memimpin berarti menuntut, sehingga masalah pribadi akan cenderung muncul apabila belum terselesaikan. Corey dan Yalom menyarankan untuk pemimpin kelompok

²⁸ Ida Hartina Ahmed Tharbe, *Memimpin Kelompok Kaunseling*, (PTS Professional, 2006), h. 50.

agar aktif dalam pertumbuhan pribadi mereka sendiri (diluar kelompok yang mereka pimpin).²⁹

c. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok., dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian dirasakan atas peranan anggotanya.³⁰

d. Ciri-ciri ketua kelompok yang berkesan

Ketua merupakan orang yang berperan penting dalam kelompok. Apabila dalam suatu kelompok tidak memiliki seorang ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Dalam kegiatan konseling kelompok ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok. Berikut ini secara singkat agar menjadi ketua kelompok yang berkesan seseorang harus mempunyai ciri-ciri yaitu :

- 1) Memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik
- 2) Bersikap terbuka
- 3) Ikhlas
- 4) Ramah
- 5) Tidak mudah menilai
- 6) Tenang
- 7) Mudah menerima pendapat
- 8) Mengutamakan sikap penerimaan

²⁹ Ed E. Jacobs., et al, *Group Counseling Strategies and Skills* (7th ed.), (CA: Brooks/Cole, 2009), h. 25-26.

³⁰ Ibid, h. 2-5.

9) Sanggup menerima teguran dari anggota³¹

e. Pemilihan anggota kelompok

- 1) Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang
- 2) Diperkirakan memiliki rentang usia yang sama
- 3) Diperkirakan memiliki masalah yang sama

f. Kelompok terbuka dan kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka dan tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan, sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Keterampilan yang harus dikuasai anggota kelompok

Corey menegaskan bahwa keterampilan dan latihan yang mencangkupi seseorang tidak akan mungkin menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berdasarkan ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut :

1) Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.

³¹ Dina Sari,” *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VII A Smp Pelita Cabang Empat Lampung Utara Tahun Pelajaran 2018/2019*”. (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2019), h. 16-17

2) **Dorongan minimum**

Dorongan minimum yaitu respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong anggota agar terus bercerita. Dilakukan seperti berkata : hmm...ya, lalu, memberikan senyum atau anggukan kepala.

3) **Parafrasa**

Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan oleh bahasa konselor sendiri.

4) **Membuat penjelasan**

Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli

5) **Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup**

Pertanyaan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pernyataan tertutup. Pernyataan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pernyataan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.

6) **Memberikan fokus**

Memberikan fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

7) **Penafsiran (Interprestasi)**

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuatn oleh ketua terhadap suatu perkara

berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang telah dinyatakan oleh anggota.

8) Konfrontasi

Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseling untuk melihat adanya deskripsi inkonsistensi anatar perkataan dan bahasa tubuh, ide awal maupun ide berikutnya

9) Blocking

Adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari 21 serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok lainnya.

10) Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.

11) Pengakhiran

Ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.³²

8. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada empat tahap yang meliputi:

a. Tahap Pembentukan

Merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

³² *Ibid*, 19-21

b. Tahap Peralihan

Merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Contoh masalah yang timbul dalam tahap peralihan adalah konflik dan rasa tidak puas hati serta tegang .

c. Tahap Kegiatan

Bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap Pengakhiran

Merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan perasaan dan harapan.³³

³³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), h. 28-30

9. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai tahapan dalam proses pelaksanaannya. Tahapan pada konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana kegiatan yang satu dengan yang lainnya merupakan kegiatan yang utuh, dan dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu. Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan tersebut meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur dan evaluasi. Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif bagi untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan kelompok heterogen. Dalam pembentukan kelompok terdapat beberapa hal yang harus dilakukan agar terjalin kerjasama yang baik adalah sebagai berikut :

- a. memilih anggota kelompok;
- b. menentukan jumlah peserta;
- c. frekuensi dan lama pertemuan;
- d. jangka waktu pertemuan kelompok;
- e. tempat pertemuan;
- f. kelompok terbuka dan kelompok tertutup;
- g. kehadiran anggota kelompok;
- h. sukarela atau terpaksa.

10. Keunggulan Dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Pemanfaatan suasana kelompok dalam konseling dapat menyediakan nilai-nilai terapeutik yang sulit, atau sebagainya, bahkan tak mungkin disediakan melalui konseling individu. Namun disisi lain, konseling kelompok

memiliki beberapa keterbatasan. Pemahaman akan keunggulan dan keterbatasan konseling kelompok ini bisa dijadikan sebagai salah satu pertimbangan untuk menentukan kapan dan untuk apa sebaiknya teknik konseling kelompok ini digunakan.

a. Keunggulan Konseling Kelompok

Ada beberapa kelebihan atau keuntungan yang dapat diperoleh konseli melalui konseling kelompok seperti yang dikemukakan Hought dan dikutip Namora dalam buku Memahami Bimbingan dan Konseling diantaranya adalah:

- 1) Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
- 2) Kelompok juga saling memberi dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang. Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
- 3) Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing konseli.
- 4) Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu dengan menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok lain.

b. Keterbatasan Konseling Kelompok

Sedangkan keterbatasan konseling kelompok yang ditulis Latipun adalah:

- 1) Konseli perlu menjalani konseling individu terlebih dahulu sebelum mengikuti layanan konseling kelompok. Karena apabila dilakukan, ia akan mengalami kesulitan untuk langsung bergabung dengan anggota kelompok.

- 2) Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan
- 3) Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam proses kelompok
- 4) Konseli yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.³⁴

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Self-Management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian *self-management* merupakan bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program *self-management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut Corey bahwa sering kali peserta didik menemukan alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa perubahan.³⁵

Menurut Cormier & Cormier pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Milten Berger mengemukakan *self management* adalah strategi

³⁴ Salleh, Zuria Mahmud, Saleh Amat, *Bimbingan dan Konseling Disekolah* (Kuala Lumpur, Malaysia, Watan SDN.BHD, 2006), h. 87-88

³⁵ Corey, "Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi", (Bandung : PT Refika, 1997), h. 25

seseorang dapat merubah perilaku dirinya sendiri. Strategi ini untuk memperbaiki diri yang menyimpang dan kekurangan seseorang untuk dapat merubah dan memajukan diri.³⁶

2. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan strategi pengelolaan diri ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka akan hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.

3. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (self management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli, hal ini dikutip oleh Hartono dan Soedarmadji. Manfaat teknik self-management diantaranya sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya yang terjadi karena usahanya sendiri.

4. Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Komalasari dan Wahyuni terdapat 3 tahapan self-menagement yaitu :

³⁶ Fatimah Hai'atul Maknun A.J, Amir Erwin, Enci Zarkasih, “ *Efektivitas Konseling Teknik Self Menagement Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar*”. Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol. 16, No. 1 (Juni 2019), h. 17, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

a. Tahap monitor atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri³⁷

5. Kelebihan Dan Kekurangan Teknik *Self-Management*

a. Kelebihan teknik *self-management*

- 1) Pelaksanaan nya yang cukup sederhana.
- 2) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 3) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan secara kelompok.

b. Kekurangan teknik *self-management*

- 1). Tidak ada motivasi yang tinggi pada individu.
- 2). Individu bersifat independen.
- 3). Tidak ada dukungan dari lingkungan.
- 4). Target perilaku seringkali bersifat pribadi terkadang sulit didiskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara melihat dan mengevaluasi.

³⁷ Esty Ariyani, Niky Anita, "*Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik*". Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No. 2 (Februari 2019), h. 37, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

C. *Bullying*

1. *Pengertian Bullying*

Menurut John M. Echols dan Hassan Sadily kata *bullying* sendiri berasal dari kata *bully* yang berarti penggertak atau seseorang yang mengganggu orang yang lemah. *Bullying* juga dapat diuraikan menjadi kata *bull* yang artinya banteng, bila diartikan secara kasar, maka *bullying* bisa berarti banteng yang menyeruduk kesana kemari. *Bullying* berarti sebuah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang kepada orang yang dianggap lebih lemah dengan niat untuk melukai dan dilakukan secara terus menerus.³⁸

Secara psikologis, *bullying* ekspresi merendahkan, kasar atau tidak sopan, mempermalukan di depan umum dan mengucilkan. *Bullying* adalah bagian dari perilaku agresif anak secara berulang terhadap temannya atau sesama siswa lainnya yang menyebabkan adanya korban (Astuti, 2008:10). Suryanto mengatakan bahwa *bully* adalah bentuk-bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau kelompok orang yang lebih lemah oleh seorang atau sekelompok orang yang mempersepsikan dirinya lebih kuat.³⁹

Menurut pendapat Ken Rigby (Dalam Astuti, 2008) yang menyatakan *bullying* adalah aktivitas yang sadar, disengaja yang dimaksudkan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut serta dapat menjadi sebuah kebiasaan berulang-ulang.⁴⁰

³⁸ Heldie Bramantha, "Analisis Fenomena Perilaku Bullying Di Kalangan Peserta Disik". (Disertai Program Studi Guru Sekolah Dasar Universitas Abdurachman Saleh Situbondo), h. 85.

³⁹ Cucu Arumsari, "*Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Meredukasi Perilaku Bullying*". Jounal Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, Vol. 1 No. 1 (Januari 2017), h. 34, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

⁴⁰ Lingga Kusuma Wardani, Fajriansyah, "*Perilaku Bullying Mahasiswa Kesehatan*". Journal Of Nursing Practice, Vol. 1, No. 1 (Oktober 2017), h. 20, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Bullying adalah bentuk agresif. *Bullying* biasanya merupakan bagian dari tindakan agresif yang dilebih-lebihkan oleh anak-anak yang lebih kuat terhadap orang-orang yang lebih lemah secara mental dan fisik. *Bullying* diidentifikasi sebagai perilaku yang tidak dapat diterima, namun jika tidak ditangani, bullying dapat menjadi tindakan agresif yang lebih parah. Ken Riigby mengatakan bahwa bullying adalah keinginan untuk menyakiti orang lain. Keinginan ini dipertahankan dalam tindakan, menyebabkan seseorang menderita. Tindakan ini dilakukan secara langsung oleh orang yang lebih kuat dan tidak bertanggung jawab secara berulang-ulang dan memuaskan.⁴¹

2. Penyebab *Bullying*

Terjadinya *bullying* bukan tidak beralasan, tetapi ada beberapa faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, faktor kondisi lingkungan sosial, faktor media.

a. Faktor Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah, orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensinya yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan perilaku *bullying*.

⁴¹Achmad Dardiri, Farida Hanum, dan Setya Raharja, “*The Bullying Behavior In Vocational Schools and its Correlation With School Stakeholders*”. International Journal of Instruction, Vol. 13, No. 2, (April 2020): h. 694, Tersedia di <https://scholar.google.com/>.

b. Faktor Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan perilaku *bullying* ini. Akibatnya anak-anak sebagai pelaku *bullying* mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. *Bullying* ini berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah,

c. Faktor Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika dilingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.⁴²

d. Faktor Media

Pengaruh media dalam perilaku *bullying* sangat menentukan, dimana anak-anak suka meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, meniru gerakan dan kata-katanya. Oleh karena itu, televisi memiliki peranan penting dalam pembentukan cara berpikir dan berperilaku. Hal ini tidak hanya terbatas pada media televisi saja, namun juga dalam semua bentuk media yang lain seperti internet, video maupun majalah/buku bacaan. Anak juga terbiasa menonton kekerasan dimedia cenderung akan berperilaku agresif dan menggunakannya untuk menyelesaikan masalah. Jadi media juga

⁴² Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, “*Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*”. Jurnal Penelitian & PPM, Vol. 4 No. 2 (Juli 2017), h. 327-328, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying* pada siswa.⁴³

3. Dampak *Bullying*

Dampak yang ditimbulkan *bullying* yang terjadi lingkungan sekolah bagi korbannya ialah merasa takut lalu menarik diri dari teman-teman di kelasnya, menjadi pasif dan merasa kurang fokus mengikuti belajar mengajar di kelas. Dalam Novrian menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying* baik dari pelaku, korban, serta yang menyaksikan yaitu :

- a. Bagi Pelaku, memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi dan merasa harga dirinya sangat tinggi pula sehingga menyebabkan mereka berwatak keras, tidak memiliki empati, dan emosi yang tidak terkontrol. Mereka mempunyai keinginan untuk mendominasi dalam segala hal sehingga merasa memiliki kekuasaan dan bila pelaku didiamkan tanpa diintervensi dari pihak tertentu maka dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain seperti penyalahgunaan wewenang antar sesama teman. Selain itu, dampak lain adalah prestasi rendah, merokok, menggunakan narkoba, tindakan anarkis seperti tawuran, bolos sekolah, menentang orang tua, atau guru dan lainnya.
- b. Bagi Korban, korban akan selalu takut dan cemas sehingga memengaruhi konsentrasi belajar disekolah bahkan dalam waktu panjang hal ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri sehingga menuntun mereka untuk menghindari sekolah dan memunculkan perilaku menarik diri dari lingkungan pergaulannya. Selain itu korban merasa depresi dan merasa dirinya sendiri dan orang lain tidak ada yang menolongnya. Pada tahap yang ekstrim

⁴³ Ayu Muspita, Nurhasanah, Martunis, “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Bullying* Pada Siswa Sd Negeri Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah”. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1 (April 2017), h. 36, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

korban mungkin akan melakukan tindakan bunuh diri yang menurut ia dapat menyelesaikan masalahnya.

- c. Bagi Siswa yang Menonton, mereka akan berasumsi bahwa bullying adalah perilaku yang dapat diterima secara sosial. Dalam kondisi ini siswa mungkin akan bergabung dengan pelaku karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling pasrah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.⁴⁴

4. **Bentuk *Bullying***

Berdasarkan dari pengertian bullying terdapat beberapa bentuk dari perilaku bullying. Menurut Coloroso *bullying* dibagi menjadi beberapa jenis perilaku bullying yaitu:

1. ***Bullying Fisik***

Penindasan fisik merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden yang dilaporkan oleh siswa. Jenis penindasan ini secara fisik diantaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan walaupun tidak dimaksudkan untuk mencederai secara serius.

2. ***Bullying Verbal***

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan banyak orang terutama di

⁴⁴ Minta sri hardi, Abdul Kharis, Nur'Aini, "*Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja*". Jurnal Ilmu Administrasi Publik, Vol. 7 No. 1 (Maret 2019), h. 50-51, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

sekolah, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki.

Bullying verbal adalah sejenis intimidasi melalui kata-kata seperti mengancam, mengejek, memanggil nama dengan panggilan yang tidak tepat, yang dimaksudkan untuk mempermalukan atau menghancurkan korban.⁴⁵

Selain itu, penindasan dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, serta gosip.

3. *Bullying Relasional*

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabdian, pengucilan atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran adalah penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya, penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditunjukkan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

4. *Cyber Bullying*

Cyber bullying ini merupakan bentuk *bullying* yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi,

⁴⁵ Nuning Kurniasih, Savitri Wanabuliandari, dan Ristiyani, “*Bibliometrics Analysis In Articles Of Verbal Bullying In Schools*”. Library Philosophy and Practice (e-journal), (2020), h. 2, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

internet dan media sosial.⁴⁶ *Cyberbullying* adalah tindakan agresif yang disengaja dengan tujuan untuk menghina dan menyakiti orang lain, yang dilakukan berulang kali oleh individu atau kelompok melalui internet atau media sosial digital.⁴⁷ Ada banyak subkategori untuk *cyberbullying* termasuk pesan teks, gambar, video klip, dan panggilan telpon.⁴⁸

D. Kerangka berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami permasalahan perilaku *bullying* dilingkungan sekolah.

Secara psikologis, *bullying* ekspresi merendahkan, kasar atau tidak sopan, mempermalukan di depan umum dan mengucilkan. *Bullying* adalah bagian dari perilaku agresif anak secara berulang terhadap temannya atau sesama siswa lainnya yang menyebabkan adanya korban, sehingga korban mengalami depresi, kurangnya kepercayaan diri, takut dan selalu merasakan kecemasan.

Oleh karena itu kerangka pemikiran dalam peneliti ini berharap dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan teknik self-management dapat mengurangi atau mengatasi adanya perilaku *bullying* di sekolah. Berikut ini kerangka berpikir yang dapat digambarkan dalam penelitian ini:

⁴⁶ Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, “*Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*”. Jurnal Penelitian & PPM, Vol. 4 No. 2 (Juli 2017), h. 328-329, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

⁴⁷ Triantoro Safaria, Hadi Suyono, “*The Role Of Parent-Child Relationship, School Climate, Happiness, And Empathy To Predict Cyberbullying Behavior*”. International Journal Of Evaluation And Research In Education, Vol. 9, No. 3, (2020), h. 548, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

⁴⁸ Aljawharah A. Alzamil, “*A Proposed Counseling Program To Confronting Cyberbullying Among High School Students*”. Journal of Educational and Social Research, Vol. 11, No. 1 (2021), h. 137, Tersedia di <https://scholar.google.com/>



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang dijadikan jawaban terhadap masalah penelitian. Hipotesis juga bisa diartikan sebagai prediksi peneliti terhadap temuan penelitian tentang hubungan antarvariabel dalam topik penelitian yang masih perlu dibuktikan kebenarannya secara empiris. Artinya, hipotesis merupakan kesimpulan yang belum sempurna sehingga membutuhkan penelitian untuk menyempurnakannya.

49

Adapun rumus Uji Hipotesis nya yaitu :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Penjelasan :

H_0 : Tidak ada perubahan terhadap konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMAN 01 Abung Tinggi,

H_a : Adanya perubahan terhadap konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMAN 01 Abung Tinggi.

μ_1 : Perilaku *bullying* sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-management.

μ_2 : Perilaku *bullying* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-management.

DAFTAR PUSTAKA

Al –Qur'an dan Terjemah Al Hikmah, CV Diponegoro, Bandung.

Achmad Dardiri, Farida Hanum, dan Setya Raharja, "*The Bullying Behavior In Vocational Schoolsand Its Correlation With School Stakeholders*". International Journal of Instruction, Vol. 13, No. 2, (April 2020): h. 694, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Afzanni Fardly dan Yanuardi, "*Efektivitas Pelaksanaan Program Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP) Di Kabupaten Slema*",. Jurnal Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP), . Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Agus Supriyanto, Sri Hartini, Syamsudin, dan Anwar Sutoyo, "*Indicators of Profesional Competencies in Research of Guidance and Counseling Teachers*". Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 9, No. 1, (2019), h. 53, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Aljawharah A. Alzamil, "*A Proposed Counseling Program To Confronting Cyberbullying Among High School Students*". Journal of Educational and Social Research, Vol. 11, No. 1 (2021), h. 137, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Amir Erwin, Enci Zarkasih, Fatimah Hai'atul Maknun A.J "*Efektivitas Konseling Teknik Self Menagement Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar*". Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol. 16, No. 1 (Juni 2019), h. 17, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Amir Syarifudin Kiwang, David D.W. Pandie, Frans Gana, "*Analisis Kebijakan dan Efektivitas Organisasi*". Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik, Vol. 19 No. 1 (Mei 2015), . Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Amla sallah, Zuria Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, percetakan Watan Sdn.Bdh Kuala Lumpur

Ayu Muspita, Nurhasanah, Martunis, “*Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Siswa Sd Negeri Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah*”. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 1 (April 2017), . Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Asep Kurniawan, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018),

Corey, “*Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*”, (Bandung : PT Refika, 1997), h. 25

Cucu Arumsari, “*Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Meredukasi Perilaku Bullying*”. Jounal Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, Vol. 1 No. 1 (Januari 2017), . Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Dina Sari, *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Degan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas VII A Smp Pelita Cabang Empat Lampung Utara Tatun Pelajaran 2018/2019*”. (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung 2019)

Dewa Ketut Sukardi,*Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*(Jakarta: Rineka Cipta,2008).

Ed E. Jacobs., et al, *Group Counseling Strategies and Skills* (7th ed.), (CA: Brooks/Cole, 2009).

Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, “*Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*”. Jurnal Penelitian & PPM, Vol. 4 No. 2 (Juli 2017), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Esty Ariyani Safithry, Niky Anita, “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4 No. 2 (Februari 2019), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Gerald Corey, “*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*”, terjemahan E. Koswara (Jakarta :PT Refika Aditama, 2013)

Hana Khaled Al-Raqqad, Eman Saeed Al-Bourini, Fatima Mohammad Al Tahalin san Ragdha Michael Elias Aranki”*The Impact of School Bullying On Studets’Academic’ Achievement from Teachers Point of View*”. *International Education Studies*, Vol. 10, No. 6 (2017), h. 46, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Heldie Bramantha, “Analisis Fenomena Perilaku Bullying Di Kalangan Peserta Disik”. (Disertai Program Studi Guru Sekolah Dasar Universitas Abdurachman Saleh Situbondo).

Ida Hartina Ahmed Tharbe, *Memimpin Kelompok Kaunseling*, (PTS Professional, 2006)

John W.Creswell, *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016

Julia Wijayanti, Sumarwiyah, Sucipto , “*Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri*”. *Jurnal Mahasiswa Prakarsa Paedagogia*, Vol. 3 No. 1 (Juni 2020), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Lingga Kusuma Wardani, Fajriansyah, “Perilaku Bullying Mahasiswa Kesehatan”. *Journal Of Nursing Practice*, Vol, 1 No. 1 (Oktober 2017), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Mahmoud Suhaila Banat, Musa Heyam Al-Taj, Hamdan Naifa AlShoubaki, dan Wafa Younes Sarhan, “*The Effectivines Of A Group Counseling Program In Enhancing The Ability To*

Form Friendship Among Academically Talented Students". Journal for the Education of Gifted Young Scientists, Vol. 2, No. 8, (June 2020), h. 702. Tersedia di <https://scholar.google.com/>

M.Edi kurnanto, *Konseling Kelompok* .(Alfabeta :Bandung,2013)

Melody Zhang, Ziyu Wang, Ryan J. Persram, Tracy K.Y Wong dan Chiaki Konishi, "*Perceived Social Support From Family and Peers: The Association With Bullying Behaviours*". Journal of Education and Development, Vo. 5, No. 1, (2021), h. 17, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Minta sri hardi, Abdul Kharis, Nur'Aini, "*Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja*". Jurnal Ilmu Administrasi Publik, Vol. 7 No. 1 (Maret 2019), . Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011)

Nelly Oktaviyani, Yusmayansyah, Ranni Rahmayanthi, "Pengaruh Interaksi Sosial Siswa Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Konseling Kelompok".

Nuning Kurniasih, Savitri Wanabuliandari, dan Ristiyani, "*Bibliometrics Analysis In Articles Of Verbal Bullying In Schools*". Library Philosophy and Practice (e-journal), (2020), h. 2, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).

Ridha Febriani, Wa Ode Suarni, Aspin, "*Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Ssiwa Di MTs Negeri 1 Kendari*". Jurnal Bening, Vol. 1 No. 2 (Juni 2017), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Rizki Mutia Fafradita, Yessy Elita, Rita Sinthia, “*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas VII SMP Negeri 18 Kota Bengkulu*”. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 1 No. 2 (2018), Tersedia di <https://scholar.google.com/>

Salleh, Zuria Mahmud, Saleh Amat, *Bimbingan dan Konseling Disekolah* (Kuala Lumpur, Malaysia, Watan SDN.BHD, 2006).

Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010)

Susilo Rahardjo, Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Nontes* (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2013).

Triantoro Safaria, Hadi Suyono, “*The Role Of Parent-Child Relationship, School Climate, Happiness, And Empathy To Predict Cyberbullying Behavior*”. International Journal Of Evalutation And Research In Education, Vol. 9, No. 3, (2020), h. 548, Tersedia di <https://scholar.google.com/>

